

# „Welche Bewegung tut mir gut?“

## Zur Wirksamkeit einer individuellen Bewegungs- und Fitnessberatung im Betrieb

Julia Schmid, Gorden Sudeck & Achim Conzelmann

### Einleitung

Der Arbeitsalltag vieler Erwerbstätigen ist durch unterschiedliche physische sowie psychosoziale Belastungen und Gesundheitsrisiken geprägt (z. B. Rückenschmerzen, Stress; Graf et al., 2007). Die resultierenden Einschränkungen in der Leistungsfähigkeit und Arbeitsausfälle kommen die Betriebe teuer zu stehen. Immer mehr Unternehmen versuchen deshalb, ihre Produktivitätsverluste durch betriebliche Gesundheitsförderung einzudämmen (Badura et al., 2010).

Regelmässig ausgeübte Sportaktivitäten können zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden beitragen (Fuchs, 2003). Die Effektivität des Sporttreibens im Hinblick auf diese Ergebniskriterien kann gesteigert werden, wenn die Aktivitätsform (z. B. Belastungsdosierung, Art und Inszenierung der Sportaktivität) auf die Kompetenzen und Bedürfnisse der Person abgestimmt ist. Zu berücksichtigen sind sowohl körperlich-motorische (z. B. motorische Fähigkeiten) als auch psychische Voraussetzungen (z. B. Beweggründe bzw. Motive zum Sporttreiben).

Das hier vorgestellte Projekt verfolgte die Idee, Mitarbeitenden eines Betriebs eine individuelle Bewegungs- und Fitnessberatung anzubieten, die auf einem umfassenden Assessment ihrer Handlungsvoraussetzungen beruhte. Dabei wurde auf den Grundgedanken des Forschungsprojekts „Welcher Sport für wen?“ (Sudeck & Conzelmann, 2011) Bezug genommen.

In diesem Beitrag wird der Frage nachgegangen, inwieweit die körperlich-sportliche Aktivität der Mitarbeitenden durch die individuelle Bewegungs- und Fitnessberatung erhöht werden kann.

### Methode

Das Projekt wurde in der Scintilla AG in Solothurn umgesetzt. Die Beratungen fanden an zwei Tagen im März 2011 statt. 86 Personen nahmen die kostenlose Dienstleistung in Anspruch ( $M_{\text{Alter}} = 42.4$  Jahre,  $SD_{\text{Alter}} = 10.4$  Jahre, 67% Männer). 63% der Teilnehmenden waren aktuell  $\geq 90$  Min/Woche sportlich aktiv.

Eineinhalb Monate nach der Beratung fand eine telefonische Nachbefragung ( $n=82$ ) statt. Dabei konnte erneut die aktuelle Sportaktivität erhoben werden. Des Weiteren wurde die Impulswahrnehmung der Beratung zur Verhaltensänderung erfragt („Hat die Bewegungs- und Fitnessberatung Sie dazu veranlasst, Ihr Sportverhalten zu steigern?“).

### Beratungskonzept



Diagnostik



Feedback



Empfehlung

- sportbezogene Motive (Lehnert, Sudeck & Conzelmann, 2011)
- aktuelle Sportaktivitäten (in Anlehnung an Mäder et al., 2006)
- sportliche Aktivitäten im Lebenslauf (Eigenentwicklung)
- motorische Voraussetzungen (in Anlehnung an Bös et al., 2005)
- gesundheitliche Risikofaktoren (Shephard, 1988)

gemeinsame Reflexion...

- des individuellen Motivprofils und des «motivbasierten Sporttyps» (Sudeck, Lehnert & Conzelmann, 2011)
- der Stärken und Defizite motorischer Voraussetzungen

- für zukünftige Sportaktivitäten auf Basis der gesammelten Informationen

### Ergebnisse

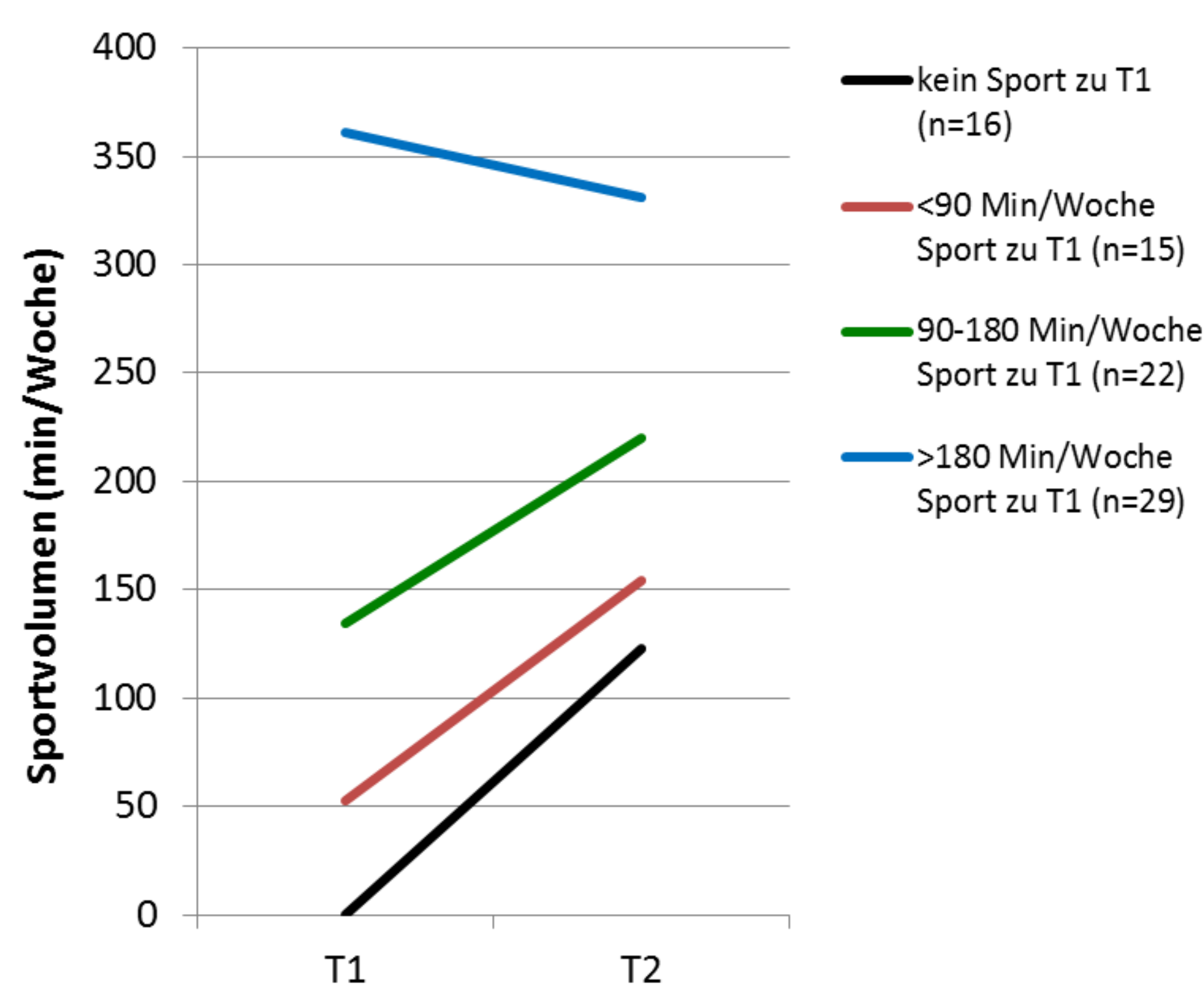


Abb. 1: Veränderung des aktuellen Sportvolumens, differenziert nach dem Ausgangsniveau

Für die Gesamtgruppe der Teilnehmenden konnte eine Steigerung des wöchentlichen Sportvolumens und des Energieverbrauchs von T1 zu T2 festgestellt werden. Der Aktivitätsumfang hob sich von 173 auf 228 Min/Woche ( $t = -2.88$ ;  $p < .01$ ) an, was einem kleinen bis mittleren Effekt entspricht ( $ES = 0.34$ ). Beim wöchentlichen Energieverbrauch zeigte sich keine signifikante Veränderung. Ein differenzierterer Blick bezüglich des Ausgangsniveaus sportlicher Aktivität zeigte positive Veränderungen des Sportverhaltens, insbesondere bei jenen Personen, die sich zuvor weniger oder unregelmässig sportlich betätigten (vgl. Abb. 1). Erwachsene, welche zum Zeitpunkt der Beratung inaktiv waren ( $t = -2.88$ ;  $p < .05$ ;  $ES = 0.76$ ), wöchentlich unter 90 Minuten ( $t = -2.40$ ;  $p < .05$ ;  $ES = 0.63$ ) oder zwischen 90-180 Minuten sportlich aktiv waren ( $t = -3.63$ ;  $p < .05$ ;  $ES = 0.53$ ), berichteten eineinhalb Monate später von grösseren Aktivitätsumfängen.

Die Rangkorrelationsanalysen der Gesamtgruppe zeigten, dass die Veränderung des Energieverbrauchs ( $r_s = .32$ ,  $p < .05$ ) und des Sportvolumens pro Woche ( $r_s = .27$ ,  $p < .05$ ) positiv mit der Impulswahrnehmung zur Verhaltensänderung zusammenhängt. Die separat durchgeführten Berechnungen für die zu T1 weniger Aktiven (<90 Min/Woche Sport) und die bereits Aktiveren ( $\geq 90$  Min/Woche Sport) deckten zudem auf, dass der erwähnte Zusammenhang vor allem auf einem Effekt der Beratung bei den weniger aktiven Erwachsenen beruht.

### Diskussion

Zusammenfassend ergab die Evaluation der Wirksamkeit der Beratung, dass in den eineinhalb Monaten v. a. jene Personen ihr Sportverhalten erhöhten, die vor den Aktionstagen keine sportlichen Aktivitäten betrieben oder in einem Umfang sportlich aktiv waren, bei dem Gesundheitswirkungen weniger wahrscheinlich sind. Offenbar erhielt gerade die weniger aktive Personengruppe einen substanziellen Beratungsimpuls, der sie zur Steigerung ihres Sportverhaltens veranlasste.

Inwieweit die positiven Veränderungen körperlich-sportlicher Aktivität über den beobachteten Zeitraum hinaus bestehen blieben, kann mit dieser Untersuchung nicht geklärt werden. Möglicherweise sind zur Förderung einer längerfristigeren Nachhaltigkeit der Effekte weitergehende Unterstützung zur Verhaltensänderung (z. B. bedürfnisorientierte Bewegungs- und Sportangebote im Betrieb) und wiederkehrende Beratungsmöglichkeiten nötig.